

MEDIA PLANET | MUNHÄLSA



BLEKNING

Blekning är ett populärt sätt att se fräschare ut i munnen. Det finns en rad metoder att välja mellan.

Sid 6



MUNBLÅSOR

Har du blåsor i munnen som försvårar ätande och drickande? Det finns preparat som lindrar smärtan.

Sid 5



IMPLANTAT FÖR HÖGRE LIVSKVALITÉ

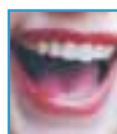
Möt Anja Helminen som blev tandlös vid 28 års ålder. Tack vare implantat har hon fått nya tänder och vågar le igen.

Sid 8

➔ TANDVÅRDSTURISM SE SID 9

Vi hjälper dig att behålla ditt glada leende – hela livet

visatanderna.nu 020-687 55 00



Folk tandvården

Rena tänder – en god investering



Det är mycket att tänka på när det kommer till att sköta tänderna. Jag tycker att jag är duktig när jag borstar tänderna och använder tandtråd varje dag. Men det är så mycket mer än så. Visste du till exempel att tandtråden ska användas innan tandborstningen? Annars tar man bort fluoret!? Undrar hur mycket bättre mina tänder varit om jag vetat det?

Det svåraste tycker jag ändå är att begränsa antalet intag per

dag. Jag är en blodsockermänniska, som måste äta regelbundet för att inte bli trött och irriterad. Visst skulle fem intag om dagen täcka mina matbehov, men det är ju så lätt att det blir mer! Kaffe och te är en stor bov i dramat. Det blir minst fyra koppar per dag. Jag har mjölk i te och kaffe, och i mjölk finns det socker, som ökar kariesrisken. Dessutom missfärgar man tänderna av te och kaffe. Läs gärna om blekning på sidan 6.

Om man inte sköter sina tänder kan det gå som det gick för Anja Helminen. Hon fick löständer när hon var 28, och blev inte kvitt känslan av handikapp förrän hon fick implantat 15 år senare. Många kanske tänker att de aldrig skulle få löständer. Men med den ökande sockerkonsumtionen ökar risken att barn får dåliga tänder. Ett tips om du har barn är att skapa rutin för tandborstning och god munhygien åt dem redan när de är små.

I tandvårdsutredningens förslag uppmanas förebyggande vård, då alla över 20 får en tandvårdscheck vartannat år. Ett nytt högkost-

nadsskydd införs och behandlingar över 3000 subventioneras. Tycker man ändå att vården är för dyr kan man kombinera nytta med nöje och åka på en tandvårdsresa. Munhälsa har pratat med Leif Erre, vars företag ordnar tandvård i Thailand. Tycker man att det är för långt att åka finns närmare alternativ. Närmast är nog ett besök på någon av de kliniker som hålls med polska tandläkare.

Hur du väljer att sköta dina och ditt barns tänder är upp till dig. Med några minuters omsorg om dagen och regelbundna besök hos tandläkaren kan du göra under. Och dessutom få pengar över till annat.

Anna Blomberg



INFO: Att ta hand om sin mun är i dagsläget minst lika viktigt som att ta hand av resten av kroppen. En frisk munhåla har stor betydelse för det allmänna välbefinnandet. Syftet med tematidningen är att inspirera läsarna till en bättre munhålsa genom att visa på de nya möjligheter som finns inom tandvården idag.

INNEHÅLL

- Borsta mjölk-tänderna! s. 4
- Tandvården digitaliseras s. 5
- När munnen svider s. 5
- Tandblekning s. 6
- Stärkt självkänsla med implantat s. 8
- Tandvårdsturism s. 9
- Fräsch mun kräver omsorg s. 10
- Tandvårdsreformen hyllas och kritiseras s. 12
- Välj rätt tandkräm! s. 13
- Hälsan speglas i tänderna s. 14
- Rökare har sämre och färre tänder s. 14

MEDIA PLANET

Mediaplanet är världsledande inom produktion och finansiering av ämnesspecifik information genom tidningar och webb-TV

Stockholm • Oslo • Köpenhamn • Helsingfors • London • Zürich • Madrid • Amsterdam • Berlin • Milano
För mer information, kontakta Rickard Wilton på 08-545 953 00

MUNHÄLSA - EN TITEL FRÅN MEDIAPLANET

Projektledare: Lisa Hagnér, Mediaplanet, 08-545 953 00
Produktionsansvarig: Anna von der Groeben, Mediaplanet
Layout: Fredrika Pontén Mediaplanet **Repro:** Ordbild 08-545 412 90
Tryck: V-Tab, Södertälje **Text:** Anna Blomberg
För information, kontakta: Rickard Wilton, Mediaplanet, 08-545 953 00

Distribueras med Svenska Dagbladet 2007.
Synpunkter på våra tidningar: synpunkter@mediaplanet.se



METALL • KERAMIK • CAD-CAM • DENZIR • PROCERA • EMPRESS •
IMPLANTAT • COBOLT-CROME • TITAN • PROTES • KONSULTATION

Holm Dental är ett modernt tandtekniskt laboratorium under ständig utveckling, 12 välutbildade, kreativa och kvalitets medvetna tandtekniker står beredda att hjälpa Dig.

Vi samarbetar idag med ett stort antal privattandläkare, Folk tandvården och Tandläkarhögskolan. Vi arbetar med säkra leveranser till högsta kvalitet! Ett komplicerat hantverk i kombination med avancerad teknik!



Tel 08-661 40 77
labbet@holmdental.se www.holmdental.se

Österskärs Dental lab.

Tandtekniker
Klaus och
Madeleine Meth

Vi tillverkar
tandimplantat i
nära samarbete
med patienten.

Tel: 08-540 208 23
Mail: klaus.meth@swipnet.se
Box 197, 184 51 Åkersberga



De tänder du har nu är de sista du får gratis

Hitta en tandläkare nära dig
www.tandvard.praktikertjanst.se

PRAKTIKERTJÄNST
TANDVÅRD



Allt inom tandteknik

Box 762 • 120 02 Årsta • Tel: 08-714 80 22

Goda nyheter för dig med muntorrhet. Våldigt goda.

Stisal är en ny tablett med flera goda egenskaper för dig som lider av muntorrhet. Förutom att den är just god, visar tester att Stisal har en mycket bra salivstimulerande effekt jämfört med andra alternativ. Tillsatsen av fluor och den tandvänliga sötningen är också av godo. Prova själv på närmaste Apotek!



ELLEM LÄKEMEDEL AB. TEL: 08 544 960 30. WWW.ELLEM.NU



M
M Ä L A R K L I N I K E N
G A M L A S T A N

Konsten att forma ett leende

TEL. 08-10 63 37

Leg. Tandläkare Ulf Parke med team
Laserklinik ansluten till försäkringskassan
Member of American Academy of Cosmetic Dentistry
Triewaldsgränd 3, Stockholm

www.malarkliniken.com

Borsta mjölkttänderna!

Det händer mycket i barnets mun de första åren. De är också då föräldrarna skapar rutiner för barnets framtida munvård. Det finns en del att tänka på! "Munhälsa" kollar in tandläkarskräck, vällingdrickande och sexårständer.

”
Barnet måste få förtroende för tandläkaren. Regelbundna tandläkarbesök med stegvis invänjning botar skrällen då det avdramatiserar.

De första tänderna brukar kika fram vid 6-8 månaders ålder. Redan då ska man börja borsta barnets tänder. Gör detta till en god vana, som en del av morgon – och kvällsritualen. Lär sig barnet tidigt vikten av att borsta tänderna fortsätter det göra det även som äldre. Skippar man det då och då lär sig barnet istället att det är acceptabelt att ibland inte borsta tänderna.

Henrik Raber på Folk tandvården har lång erfarenhet av barntandvård;

Hur viktigt är det att borsta mjölkttänderna, man tappar dem ju ändå?

– Mjölkttänderna ska borstas med samma omsorg som de permanenta tänderna av flera anledningar. Den första är barnets rätt till friska tänder. Den andra är att skapa rutiner runt tandborstningen. Sköter barnet tänderna när det är fyra gör det även det vid sex års ålder. Och det är då de permanenta tänderna kommer fram. Det gäller även att skapa en bra munmiljö för de nya tänderna. En annan viktig orsak är att hål i tänderna kan göra ont, vilket kan leda till att barnet äter sämre. I värsta fall kan tanden behöva dras ut. Det i sin tur kan påverka bettet och orsaka ett tandställningsfel, något som är både kostsamt och besvärligt att ordna.

Vad är viktigt att tänka på när det gäller att sköta barnets tänder?

– Många tycker att det är svårt att borsta tänderna på små barn. Ett knep är att låta barnet ha tandborsten själv och leka med, låt de bli kompis med tandborsten. Men sen måste föräldrarna borsta, då barnets motorik inte är tillräckligt utvecklad för att göra det ordentligt. Vid tio års ålder kan de börja borsta själva.

Är det ok att först borsta barnets tänder och sen ge välling?

– Vid läggdags är inget annat än vatten ok i flaskan. Även om det är

osötad välling, vällingen är kletig, vilket gör att det skapas en beläggning på tänderna där det fastnar bakterier.

Över huvud taget tycker Henrik Raber att man ska vara återhållsam med saft och att vatten är det allra bästa.

– Detta gäller även för lite äldre barn. Numera är det väldigt poppis att dricka läsk, något som speglar sig i tänderna, säger han.

När barnet är 5-7 år börjar de permanenta tänderna ersätta mjölkttänderna. När kindtänderna, de så kallade sexårständerna kommer fram gäller det att vara extra noga med tandborstningen och att undvika socker. Sexårständerna är gropigare och därför svårare att få rena, de är även känsligare för karies än mjölkttänderna.

I vissa fall kan barnet få en så kallad fissurförsegling, vilket innebär att man plastar in tanden för att slippa hål.

Hur vanligt är det att man gör fissurförsegling på sexåringar?

– Det finns ett barntandvårdsprogram utifrån vilket man gör en riskbedömning på varje barn.

Så kallade riskbarn, vilket kan vara tandvårdsrädda barn och barn med handikapp eller någon sjukdom får ofta, men inte alltid en fissurförsegling. Det kan även göras på "vanliga" barn.

Tandläkarskräck

Barn reagerar olika hos tandläkaren, vissa tycker att det är spännande att gå dit, medan vissa är livrädda och skriker i högan sky. Henrik Raber har lång erfarenhet av att jobba med tandvårdsrädda barn.

Hur botar man tandläkarskräck?

– Barnet måste få förtroende för tandläkaren. Regelbundna tandläkarbesök med stegvis invänjning botar skrällen då det avdramatiserar. Första besöket räcker det att vara inne i behandlingsrummet utan att gråta, andra gången att klara att sitta i stolen, tredje göra en undersökning, fjärde prova en puts.

Tandreglering

När barnet blir ännu lite äldre kan det vara dags för tandreglering. Det är dock inte självklart att få tandställning även om patienten så önskar.

– Generellt gäller att man måste ha tillräckligt stora problem för att få avgiftsfri tandställning. Tandreglering för mindre allvarliga fel, eller rent kosmetiskt får man betala för. Tandläkarna gör en mer strikt bedömning nu än tidigare. Vad det beror på kan jag inte svara på, men jag gissar att det har med pengar att göra, att ersättningarna minskat vilket gjort att man blir hårdare i bedömningen.



Sköter barnet tänderna vid fyra års ålder gör barnet även det vid sex års ålder.



Gud gör de två första uppsättningarna – tandteknikern den tredje!

Alla människor får två uppsättningar tänder, mjölkttänderna och de permanenta tänderna. Om din permanenta tand går sönder så mycket att den inte går att laga, behöver du en konstgjord tand som skapas av en tandtekniker. Alla tandläkare samarbetar med en tandtekniker för att du, som patient, ska få expert hjälp med att få en konstgjord tand.

När du är hos tandläkaren tas ett avtryck på dina tänder, och med hjälp av det kan tandteknikern göra en gipsmodell på vilken den nya tanden tillverkas. Färg och form på tanden bestäms unikt för dig, och det sker hos tandteknikern. Där finns också möjlighet att påverka längd och bredd på din nya tand, så att du kan förändra utseendet på ditt bett. Det kan alltså hända att du blir vackrare i munnen med din nya tand än vad du var med den gamla. Det blir allt vanligare att människor gör om sina tänder, inte för att de har trasiga tänder, men för att de vill ha vackrare tänder.

Dina tänder i våra händer
www.dinatander.se

Tandvården digitaliseras

Högekostnadsskyddet i den nya tandvårdsreformen kräver ett effektivare administrativt system. Försäkringskassan har fått i uppdrag att bygga ett IT-stöd som ska gälla mellan vårdgivare och Försäkringskassan.

I och med tandvårdsreformen som föreslagits börja gälla från 1 juli 2008 krävs att all information från tandläkarna skickas till Försäkringskassan elektroniskt, annars utgår ingen ersättning.

Smidigt och billigt för vårdgivare

Enligt Sofia Wallström, tidigare huvudsekreterare i tandvårdsutredningen och nu ansvarig på Socialdepartemen-

tet för genomförandet av reformen, är den största orsaken till förslaget att det nya högekostnadsskyddet kräver en ny administrativ lösning.

– Ett annat mål med reformen är att minska företagens administrativa kostnader, säger hon.

Försäkringskassan har fått regeringens uppdrag att bygga det nya IT-stödet, som omfattar alla vuxna över 20 i Sverige, cirka 6-7 miljoner personer.

– IT-stödet innebär förutom underlättad administration även att vi lättare kan ta fram statistik, med hjälp av databaser, säger Sofia Wallström.

IT-stödet kommer även indirekt patienten till gagns, genom att det säkerställer aktuella och korrekta uppgifter om patientens rätt till ersättning.

Skjuts för digital röntgen

En annan effekt som IT-stödet kan ge är att fler tandläkare börjar använda digital röntgen. I alla fall om man får tro Fredrik Gustafsson, marknadsansvarig på Unident. Han berättar att ungefär 50 procent av Sveriges tandläkare har digital röntgen idag.

– Tandläkare är experter på tänder, inte datorer. I och med IT-stödet tvingas de lära sig datorer och kan då säkert se fördelarna med att även ha digital röntgen, säger han.

Fördelar som han själv tycker väldigt familjär med.

– Vid analog röntgen utsätts patienten för en högre dos strålning vid röntgentillfället, samtidigt som det krävs miljöfarliga vätskor vid framkallning av bilderna. En analog röntgenbild är statisk, vilket innebär att man inte kan göra något åt den om den är suddig. På en digital röntgenbild går det att justera skärpa och ljus, vilket ger en mer tillförlitlig diagnos.



Fredrik Gustafsson, Unident.



Sofia Wallström, Socialdepartementet

När munnen svider

Har du någon gång fått blåsor i munnen? Blåsor som gjort så ont att du får svårt att äta och dricka? Då kan du lida av munsjukdomen Afte, som drabbar en femtedel av Sveriges befolkning.

Afte fungerar som ett virus, vilket innebär att om du en gång fått sjukdomen är det troligt att besvären återkommer. Den som drabbas får vitgula blåsor på insidan av kinderna och på tungan. Dessa självläker efter ungefär en vecka. Blåsorna kan se små och oförargliga ut, men ger sår som kan göra så ont att den som drabbats kan ha svårt att äta och dricka. Ofta beskrivs besvären som en svidande krater i munnen. Enligt Christer Rydh, på GUM munhälsoprodukter är upplevelsen av smärtan subjektiv.

– Vissa upplever den som nio av tio på en smärtskala, vissa bara som en av tio, säger han.

Det finns ingen vetenskapligt bevisad orsak till besvären och därför inget självklart sätt att bota. Något som hjälper mot besvären är preparatet GUM Alclair, som finns att köpa på Apoteket.

– Det är den enda produkten mot afte som ger smärtlindring i upp till fem timmar, säger Christer Rydh.

GUM Alclair appliceras på blåsorna och bildar en hinna, ungefär som ett skyddande plåster på såren.

Afte är en av våra vanligaste munsjukdomar, ungefär var femte person drabbas någon gång. Cirka 15 procent av befolkningen är kroniker, det vill säga de har ofta återkommande besvär med blåsor och sår.

Afte benämns som munblåsor, men den korrekta beskrivningen är, enligt primavi.se, sår på munslemhinnorna. Sjukdomen kan orsakas av stress, hormonella förändringar och förkylningar. Därför kallas blåsorna ibland även för "förkylningsblåsor". Enligt tandvård.net kan besvären lindras om man undviker mat som läsk, kött och

mjölk. Val av tandkräm spelar en viss roll, du kan verka förebyggande genom att undvika tandkräm som innehåller natriumlaurylsulfat, ett ämne som kan irritera munslemhinnorna.

En myt om afte är att besvären lindras av vitamintillskott. En annan huskur, som Christer Rydh avråder från, är antibakteriell munskölj.

– Då afte är ett virus har det antibakteriella ingen effekt, säger han.



Munblåsor?

Sinaftin* är den första tandkrämen mot munblåsor och en sensation inom tandvården. Sinaftin är ett svenskt patent som grundas i svensk forskning. Tandkrämen har gjort succé i länder som Tyskland, Belgien och Portugal.

Sinaftin består dels av ett antiinflammatoriskt ämne som gör att blåsorna inte kommer tillbaka, dels av en olja med extremt hög renhetsgrad som förstör vidhäftningsförmågan för bakterierna. Bland annat innehåller tandkrämen apelsinolja och lakritsrot, vilka bidrar till dess läkande egenskaper. Efter mer än åtta års arbete och fem års kliniska studier på Odontologiska fakulteten vid Göteborgs universitet har formulans positiva effekt bevisats. Undersökningarna visar att tre av fyra aftepatienter blir helt bra eller bättre med Sinaftin.

Använd Sinaftin dagligen för att motverka återkommande afte! Sinaftin fungerar både i förebyggande syfte och vid akuta besvär. I akut läge stryks Sinaftin direkt på blåsorna, varpå de försvinner

efter ett par dagar. Teorin är att bakteriernas vidhäftningsförmåga förstörs så att de inte kan penetrera cellen. Då de inte får något fäste, dör de istället. Samma princip tillämpas vid förebyggande behandling, Sinaftin lägger sig som en antiinflammatorisk hinna på munslemhinnorna och motverkar att besvären kommer tillbaka. En av Sinaftins positiva egenskaper är att tandkrämen inte innehåller natriumlaurylsulfat, ett ämne som verkar skumbildande i många tandkrämer, men som kan irritera munslemhinnorna och lättare ge fäste för afte.



*The effect of a dentifrice in the prevention of recurrent aphthous stomatitis publ. oral health prev dent 2004; 2: 133-141



**Dental
therapeutics AB**

För mer information om var du kan hitta tandkrämen: www.therapeutics.se

Tandkliniken med det lilla extra!

Tandkliniken "ett4" blev 2006 nominerad till arkitekturpriset "Guldstolen" för bästa interiör. I en sekelskiftesvåning i Göteborg har man inrett en allmän- och specialistklinik i kombination med konstgalleri, där konstnärer kontinuerligt ställer ut sina alster. Konsten väljs i samråd med en gallerist och ska tilltala olika människor.

Källa: Praktikertjänst

Tranbärsjuice mot plack

Tranbärsjuice hjälper inte bara mot urinvägsinfektion. Dr Hyun Koo på University of Rochester i USA har i en studie kommit fram till att tranbärsjuice kan minska risken att bakterier som bildar plack får fäste på tänderna. Får man i sig en dryck med minst 25 procent tranbärsjuice två gånger om dagen minskar risken med 67 till 85 procent.



Källa: Praktikertjänst

Tandblekning

Vita tänder är inte bara snyggt rent kosmetiskt. Det kopplas även ihop med sundhet och friskhet. Det kan vara en anledning till att många vill bleka sina tänder.

Mat och dryck fläckar ner och missfärgar dina tänder, värsta bovarna är kaffe, rödvin, rökning, snusning och läsk. Förutom yttre påverkan blir tänderna även mörkare med åren, medan vissa personer har gulare tänder än andra från början. Även sjukdomar och medicin kan påverka färgen på tänderna.

Blek hos tandläkaren!

Tanden har ett yttre och ett inre lager som ligger runt resten av tanden. Det inre lagret, tandbenet, kallas dentin. Det yttre lagret kallas emalj och är kroppens hårdaste vävnad. När du bleker tänderna går väteperoxid in i tanden och bleker både emalj och dentin.

Marinette Larsson är tandsköterska i botten och jobbar som produktchef för tandblekning på Unident. Hon

råder alla som vill bleka tänderna att göra det hos tandläkaren.

– Visar det sig att du har hål i en tand måste det lagas innan du bleker tanden. Har tänderna inte undersökts innan blekning kan det gå så illa att tanden dör. Personer under 18 ska överhuvudtaget inte bleka tänderna då tandnerven fortfarande är stor, vilket kan göra en blekning obehaglig.

Olika tillvägagångssätt

Marinette Larsson berättar att det i huvudsak finns tre sätt att bleka tänderna: hemmablekning, blekmedel hos tandläkaren eller blekning med lampa.

Hemmablekning är inte det samma som att köpa blekning på snabbköpet, vilket man kan tro. Patienten undersöks av tandläkare som gör en individuellt anpassad skena till patienten. Efter konsultation

med tandläkare får patienten med sig skenan och blekmedel hem.

Det andra alternativet är att tandläkaren gör samma procedur som ovan, men utför blekningen på plats.

Ett tredje alternativ är att bleka tänderna med en lampa. Efter rengöring av tänderna skyddas tandkött, läppar och slemhinnor, varpå tandläkaren lyser med en uv-lampa. För alla patienter räcker det inte med bara uv-lampa. I så fall tas avtryck på tänderna och patienten får en skena och blekmedel med sig hem för att stabilisera resultatet.

De närmaste dagarna efter behand-

ling är tänderna extra känsliga mot missfärgningar, eftersom blekmedlet gjort dem porösa.

– Har du gjort en blekning och sen tar en kaffe med kompisarna kan resultatet förstöras, säger Marinette Larsson.



Före

Efter

Datoriserad röntgenteknik skapar nya möjligheter inom tandvård

► Digital röntgen ger ökade möjligheter

Allt fler tandvårdskliniker använder digital röntgenteknik. För patienten medför det bl a tillförlitliga och snabba diagnoser i samband med tandläkarbesöket. Digital röntgen innebär också att patienten generellt utsätts för lägre stråldos. Faktum är att en röntgenbildtagning hos tandläkare som använder digital röntgenteknik ofta medför en tredjedels stråldos jämfört med konventionell röntgen.

► Mindre miljöbelastning

Digital röntgenteknik är positiv för miljön. Sedan digital röntgenteknik infördes hos tandläkare och sjukhus har utsläppen av framkallningsvätska som innehåller miljöfarligt silver minskat med cirka 70%.

► Avancerad digital röntgen ger säkrare implantatbehandling

Med tredimensionell röntgenteknik kan tandläkare tillsammans med röntgenspecialister också utföra säkrare diagnostik inför implantatbehandling.

► Möjligt hitta patienter med risk för benskörhet

Digital röntgenteknik kan sannolikt även användas för att identifiera patienter med risk för benskörhet. Undersökningen utförs i samband med ett vanligt tandläkarbesök och kräver att tandläkaren har en speciell programvara, JAW-X. Denna metod är under utveckling och kan om den slår väl ut, medföra att benskörhet upptäcks tidigt och därigenom bespara patienter onödigt lidande.



Den digitala sensorn ersätter konventionell film i samband med tandröntgen.



Digital panoramaröntgen ger snabbt en helhetsbild av patientens tänder och käkar.

DIGITALES

DIGITAL DENTAL TECHNOLOGY

SÄKER DIAGNOSTIK FÖR TANDLÄKARE

Åsboholmogatan 6, 504 51 Borås. Stockholmskontor: Ropstenssligan 11c, 115 42 Stockholm
Tel. 033-22 66 50. Fax 033-22 66 51.
e-post: info@digitaless.se hemsida: www.digitaless.se

Äntligen en produkt som fungerar!

"Tandstenen försvann efter bara några veckor!"

Eva Sareus hade svåra problem med sin munhälsa i mer än sex år. - Jag hade förfärligt mycket plack, tandsten och karies. Tandläkarbesöken var en plåga och trots att min tandläkare är jätteduktig avskydde jag att gå dit. Det gjorde ju så ont. Men en dag hittade hon en både enkel och effektiv lösning.

Eva brukade gå till tandläkaren minst var tredje månad. Och det sved – inte bara i munnen utan i plånboken också.

– När jag hörde talas om PlaqueOff, en algtablett som skulle hjälpa mot tandsten och plack trodde jag inte mina öron. Det lät för bra för att vara sant. Men jag bestämde mig ändå för att prova och det har jag aldrig ångrat.

Snabb effekt

Eva märkte skillnad redan efter att ha ätit PlaqueOff i några veckor. Tanderna kändes rena och glatta för första gången på flera år. Det var fyra år sedan. Sedan dess har Eva ätit PlaqueOff varje dag – och det tänker hon fortsätta med.

– Mina problem är som bortblåsta och jag känner mig alltid ren och fräsch i munnen!

Trots att Eva upplevde att PlaqueOff fungerade så bra ville hon gärna ha det bekräftat. Därför berättade hon ingenting för sin tandläkare när hon gick dit efter att ha ätit tabletterna i en dryg månad.

Tandläkaren överraskad

– Han var otroligt överraskad över hur fin jag såg ut i munnen och undrade vad jag hade gjort, berättar Eva. Nästan all plack och tandsten var borta och de beläggningar som fanns kvar var mycket lätta att ta bort. Dessutom kändes mitt tandkött, som tidigare blödde väldigt mycket, äntligen friskt och fräscht.

Bättre och bättre

Effekten blev bara bättre och bättre. Nu behöver Eva bara gå till tandläkaren en gång om året.

– Och då har det bara varit tal om kontroller och mindre åtgärder. Inga smärtsamma behandlingar överhuvudtaget. Det är helt och hållet PlaqueOffs förtjänst. Jag kan verkligen rekommendera dessa tabletter!

– Jag rekommenderade faktiskt PlaqueOff till min granne för ett tag sedan, avslutar hon. Bara en månad senare berättade han att tandläkaren frågat om han varit hos en tandhygienist nyligen. Han var ju så fantastiskt ren och fräsch i munnen.

Det är inte bara Eva Sareus som blivit av med sina munproblem. Även hunden Wilma har fått renare tänder och bättre andedräkt med PlaqueOff® Animal.

Tandläkare rekommenderar PlaqueOff

PlaqueOff upptäcktes och utvecklades av den svenske över-tandläkaren och forskaren Sune Wikner. På 1970-talet upptäckte han av en slump att en patient som åt en kost rik på en viss havsalg helt blev av med sina svåra tandstensproblem. Han bestämde sig för att forska vidare om saken. PlaqueOff är resultatet av det arbetet. PlaqueOff motverkar plack och tandsten, befrämjar friskt tandkött och förhindrar dålig andedräkt. Den kliniska effekten har visats i ett antal vetenskapliga arbeten, bland annat i en dubbelblind och placebokontrollerad studie utförd av professor Jan Bergström och medarbetare vid Karolinska Institutet i Stockholm. PlaqueOff är lämpligt för alla personer som vill förbättra sin munhälsa. Patienter med relativt mycket plack och tandsten märker ofta skillnad redan inom några veckor. PlaqueOff är en naturlig, enkel och snabb väg till bättre munhälsa. Rekommenderad dos är två tabletter om dagen, när problemen är under kontroll kan dosen för det mesta sänkas till en tablett dagligen. PlaqueOff finns att köpa i hälsofackhandeln eller hos tandläkare.

Mer information www.plaqueoff.com



PlaqueOff® finns även för hund och katt

PlaqueOff® Animal är ett naturligt, enkelt och effektivt sätt att skapa god munhälsa hos både hund och katt. PlaqueOff® Animal motverkar plack, tar bort tandsten, ger friskt tandkött och förhindrar dålig andedräkt. Produkten är utvecklad av den svenske över-tandläkaren och forskaren Sune Wikner. PlaqueOff® Animal är en ren naturprodukt och enkelt att ge. Strö pulvret över hundens eller kattens mat en gång om dagen. PlaqueOff® Animal påverkar salivens sammansättning så att nya beläggningar inte får fäste. Redan befintlig tandsten faller av eller blir så porös att den ofta går att skrapa bort med tunnageln. PlaqueOff® Animal hittar du i djuraffärer eller hos veterinärer. Mer information: www.tandsten.se



Konsumentkontakt PlaqueOff
Konsumentkontakt PlaqueOff Animal

Hela Pharma AB 08-412 72 00
Biodistra AB 020-21 25 25

Stärkt självkänsla med implantat

Efter 15 år med löständer fick Anja Helminen äntligen det hon längtat efter så länge – egna tänder. Hon var en av de första som implantatuppfinnaren Peo Söderberg, och hans kompanjon Hans Bystedt, hjälpte att le igen.



1985 gjorde Peo Söderberg och Hans Bystedt sin första försöksserie på uppdrag av Socialstyrelsen.



Även om löständerna var fina blev jag inte kvitt känslan av handikapp, säger Anja Helminen

” De båda implantatspecialisterna råder den som funderar på att gör ett implantat att gå till just en specialist.

– Det första jag gjorde var att gå till affären och köpa ett äpple, ler Anja Helminen, 63 år när hon berättar om sina implantat.

Då hade hon gått helt tandlös i överkäken i ett och ett halvt år. I underkäken hade hon redan fått nya tänder, men i överkäken hade hon inte tillräckligt med ben att fästa implantatet i. Därför var tandläkarna tvungna att ta ben från höften och transplantera till Anjas käke. För fem månader sen fick hon veta att hon lider av benskörhet, något hon tror kan förklara det dåliga käkbenet.

Dåliga tänder sen barnsben

Sina fyra första år i livet tillbringade Anja på barnhem. Någon tandborstning var då inte att tala om. Senare skötte hon inte tänderna tillräckligt, hade många hål och tyckte att det

var obehagligt att gå till tandläkaren. Hon tror också att bristen på mjölk och därmed kalcium som barn kan ha påverkat hennes tandlöshet. Anja tappade sina första tänder när hon tjugo år gammal blev gravid. När hon var 28 drog tandläkaren ut de tänder hon hade kvar och hon fick löständer.

– Även om löständerna var fina blev jag inte kvitt känslan av handikapp. Jag tittade alltid på andra människors tänder och önskade att jag hade egna.

Kontakt med implantatuppfinnare

När Anja var 43 kom hon i kontakt med Peo Söderberg, uppfinnare av Astras patenterade implantat, och Hans Bystedt, dåvarande chef för käkkirurgin på KI. Hon blev en av de första att få deras implantat.

– Att bli behandlad av Peo och Hans är som rena rama presenten, säger Anja!

Detta var 1987. 1985 gjorde Peo Söderberg, och Hans Bystedt sin första försöksserie på uppdrag av Socialstyrelsen. Ungefär 1990 fick de godkänt, och implantaten kunde börja användas i större skala. Under den här perioden fanns inte lika många implantat på marknaden som det gör i dagens läge. De är båda bekymrade över vad de kallar klappjakten mellan olika implantatbolag idag.

– Det går för fort många gånger, man lockar med snabba processer, vilket kan gå ut över patienten, om implantatet inte hinner läka ut ordentligt innan man sätter fast tänderna, säger Hans Bystedt.

De båda implantatspecialisterna råder den som funderar på att gör ett implantat att gå till just en specialist.

– En oerfaren tandläkare kan tumma lite på reglerna, något som kan få allvarliga konsekvenser för patienten, säger Peo Söderberg.

De båda tror att hetsen kan lägga sig om felbehandlade patienter börjar stämna vårdgivaren.

– Men vi har inte samma mentalitet vad gäller stämning i Sverige som de har i till exempel USA, säger Hans Bystedt.

Lång process mödan värd

Rådet att gå till en erfaren tandläkare ger även Anja Helminen.

– Stirra dig inte blind på kostnaden om du ska göra implantat. Fråga efter tips på en bra tandläkare, det finns

många alternativ, men blir det fel kan man få men för livet, säger hon.

För Anja var implantatet mer smärtsamt än för många, eftersom hon även transplanterade ben. Under ett och ett halvt år kunde hon inte äta annat än soppor, välling, potatismos och liknande. Den sparsamma födan resulterade i att hon gick ner i vikt. Hon berättar om hur hon drömde om att kunna äta äpple eller biff, och om hur begränsad hon kände sig.

– Något socialt liv var det inte fråga om, det var enbart begränsat till mina närmaste vänner. Och jag vågade aldrig le.

Hon berättar om smärta och om hur det känns att skämmas för att gå ut och att hon brukade dra upp halsduken för munnen.

– Folk förstod ju inte att jag var under behandling, de ser ju bara att jag inte har några tänder.

Trots en lång process och mycket smärta tycker Anja att det var värt varje krona och hela den långa väntan innan de nya tänderna kunde sättas in.

– Jag skulle göra om det igen om det behövdes! Min livskvalité har höjts något enormt!

Hennes självförtroende sköt i höjden när de nya tänderna satt på plats, mycket på grund av kosmetiska skäl. Men hon beskriver också att det ligger mycket självkänsla i att kunna tugga.

– Äpplet jag köpte när implantatet var på plats var det godaste jag ätit! För att inte tala om biffen! □

ORDLISTA

- **Amalgam** – material för tandfyllning, en blandning av silver, tenn, koppar, zink och kvicksilver, används sällan numera
- **Bettskena** – avtagbar skena i hård- eller mjukplast som avlastar tuggsystemet och därmed motverkar muskelspänning i huvud och hals
- **Bro eller brygga** – en ersättning för en eller flera förlorade tänder som fästes på närliggande tänder. Konstruktionen fungerar som en "bro" över tandluckan och går inte att ta av



- **Emalj** – det hårda yttre skiktet på tandens synliga del, kronan

- **Fluor** – grundämne som stärker tänderna, finns till exempel som tillsats i tandkräm

- **Fluortabletter** – tablett som innehåller fluor och som man suger på i syfte att stärka tänderna

- **Implantat** – skruvar av titan som opereras in i käkbenet och som nya konstgjorda tänder fästs vid

- **Jacketkrona** – äldre ord för porslinskrona

- **Karies** – sjukdom som orsakar hål i tänderna

- **Klorhexidin** – bakteriedödande medel

- **Komposit** – tandfyllningsmaterial av plast som är tandfärgat

- **Kritkaries** – ytlig karies, kritliknande

- **Krona** – den del av tanden som normalt syns i munnen. Består av emalj, dentin och pulpa. Ordet används också för en konstgjord krona till exempel guldkrona eller krona i keramik, som används för att bygga upp en skadad tand

- **Lustgas** – dikväveoxid, som bland annat används i lugnande och smärtstillande syfte vid tandbehandling

- **Mjölktänder** – barnens första tänder, som tappas och byts ut från cirka 4 till 14 års ålder

- **Odontologi** – läran om tänderna och deras sjukdomar

- **Ortodonti** – Tandreglering

- **Parodontit** – sjukdom som orsakar tandlossning

- **Permanenta tänder** – de bestående tänder som kommer efter mjölktänderna de bestående tänder som kommer efter mjölktänderna, 32 stycken varav fyra är visdomständer – hos en del personer bryter inte alla visdomständer fram eller så saknas anlag till en eller flera visdomständer

- **Plack** – bakteriebeläggning på tänderna



Tandvårdsturism

Tycker du priserna hos tandläkaren är hutlösa? De senaste åren har alternativ till den svenska tandvården poppat upp som svampar ur jorden. Du kan välja att göra dina behandlingar i länder med låg tandvårdskostnad, till exempel Thailand och Polen, eller på någon klinik i Sverige där utländska tandläkare jobbar.

Många drar sig för att gå till tandläkaren för att de tycker att det är för dyrt. Detta har lett till en ny slags turism, tandvårdsresor. Tycker man att det verkar svårt att ordna resa själv finns företag som hjälper dig. Det hela kan likna en charter, där du förutom tandvård får hotellrum, spabehandlingar med mera. Alternativt att du enbart får hjälp med vårdkontakten.

EU-inträdet har även möjliggjort omvänd tandvårdsturism, att utländska tandläkare praktiserar i Sverige. Mest uppmärksamhet har de polska tandläkarna fått, då de håller betydligt lägre priser än svensk tandvård.

Polska tandläkare billigare alternativ

Jacek Lyko är klinikchef på Thomas Lowerton, en klinik i Malmö där polska tandläkare jobbar. Kliniken har polska ägare och tandläkarna är egenföretagare som betalar sina egna skatter och avgifter. Jacek Lyko säger att klinikkens konkurrensfördelar är låga administrativa kostnader, långa öppettider och låga priser. Priserna ligger cirka 30-50 procent lägre än de svenska priserna. Tanken

bakom kliniken var det växande intresset för tandvårdsturism.

– Många svenskar åker till Polen och fixar sina tänder. Nu kan man åka till Malmö istället och få fina tänder till samma pris som i Polen, säger Jacek Lyko.

På kliniken jobbar sju polska tandläkare, medan sköterskorna är svenska. Tandläkarna kommunicerar med sköterskor och patienter på engelska, några även på svenska.

– Tandläkarna tar svenskakurser för att kunna kommunicera med patienterna, säger Jacek Lyko.

Allt fler väljer tandvård utomlands

Enligt en SIFO-undersökning som gjorts på uppdrag av Privat-tandläkarna är 21 procent av svenskarna beredda att söka tandvård utomlands. Det är främst yngre personer och storstadsbor som är positiva till utlandsvård. 65+ gruppen ställer sig mer tvekan till tandvårdsturism trots att det är den gruppen som har de högsta tandläkarräkningarna.

Leif Erre är vd på företaget Relaxu Medical Care, som förmedlar både tand- och läkarvård i Phuket i

Thailand. Idén fick han när han satt på akuten i Sverige med sin sjuka dotter.

– Vi var de enda på hela akuten och trots det fick vi ingen hjälp. Den gången kunde ha slutat illa, om det inte varit för att jag till slut vågade säga ifrån.

Han menar att svensk sjukvård inte har samma service-tänk som utomlands där patienterna ses som kunder.

På Bangkok Hospital Phuket, som Relaxu förmedlar kontakt med, finns inga köer. Leif Erre berättar att sjukhusentrén ser ut som en lyxig hotelllobby och att man får hjälp direkt.

– Sverige är inte längre världsmästare på vård, även om vi kanske en gång var det, säger han.

Relaxu har femdubblat antalet patienter sedan starten 2005 och Leif Erre ser ljus på framtiden.

– All form av sjukvårdsturism kommer att öka om vi inte får ordning på den svenska sjukvården.

Resan som bonus vid billigare tandvård

Relaxu förmedlar inte resor eller hotell, utan står endast för kontakten mellan patient och sjukhus. På sjukhuset har Relaxu en svensk sjukvårdskoordinator som jobbat där i åtta år. Flera ur personalen pratar svenska eller norska, annars kan patienten klara kommunikationen på engelska.

Priserna på behandling är cirka 30-70 procent lägre än de svenska, beroende på vilken behandling man gör. Den låga behandlingsskostnaden gör att patienten i vissa fall får resan på köpet, om man jämför med svenska priser på behandling.

– Det blir som en bonus att resa och boende på så sätt inkluderas



kostnaden. Det attraherar många, säger Leif Erre.

Patienter som åker till Thailand får inte ersättning från Försäkringskassan. Något som enligt Leif Erre inte har någon betydelse då behandlingen ändå blir billigare. På frågan om han tror att verksamheten hotas av regeringens förslag på nytt högkostnadsskydd svarar han nej. Däremot tycker han att ett sådant skydd behövs då det finns många patienter som inte kan resa av olika skäl.

” All form av sjukvårdsturism kommer att öka om vi inte får ordning på den svenska sjukvården.

ORDLISTA FORTSÄTTNING

- **Primära tänder** - mjölkttänder, 20 stycken
- **Profylax** - förebyggande insatser
- **Protes** - konstgjord ersättning av kroppsdel. Tandproteser kan vara fasta eller avtagbara, till exempel kronor/broar eller löständer
- **Pulpa** - den innersta delen av tanden som består av bindväv, blodkärl och nerver
- **Pulpit** - inflammation i pulpan som ger upphov till tandvärk
- **Rot** - den del av tanden som sitter i käkbenet. En tand kan ha en eller flera rötter
- **Rotfyllning** - behandling där den skadade pulpan tas bort och tandens rotkanal försluts med guttaperka och ett rotkanalcement
- **Syraattack** - syraangrepp på tandytan. Syran bildas när munnens bakterier bryter ner socker till syra
- **Tandgnissling** - när tänderna gnids mot varandra
- **Tandhygienist** - legitimerad yrkesgrupp som arbetar med förebyggande tandvård
- **Tandköttsficka** - en några millimeter djup ficka mellan tandkött och tand
- **Tandlossning** - orsakas av inflammation i tändernas fäste i käken
- **Tandpressning** - när man biter ihop hårt
- **Tandsten** - hårda, förkalkade bakteriebeläggningar
- **Tandtekniker** - yrkesgrupp som på laboratorium framställer tandersättningar, till exempel kronor, broar och proteser
- **Titanskruv** - en skruv som till exempel ersätter en förlo-rad rot, och som växer samman med käkbenet. Används som implantat
- **Visdomstand** - den bakersta kindtanden, tand nummer 8, som bryter fram från senare tonåren och framåt - det är möjligt att få fyra visdomständer, men hos en del personer bryter inte alla visdomständer fram eller så saknas anlag till en eller flera visdomständer
- **Xylitol** - björksocker. Kan inte användas av munnens bakterier för syrabildning och är därmed ett tandvänligt sötningsmedel

Källa: Infomedica AB

Fräsch mun kräver omsorg

Dålig andedräkt kan oftast inte skyllas på annat än bristande munhygien. Munhälsa har pratat med tandläkare John Danin om olika redskap och tips för en fräschare mun.

De flesta vet att tandborstning varje dag är en investering som kan spara tusenlappar i utebliven tandläkarvård. Ett an-

tienter idag har dålig andedräkt. Flertalet utan att ens veta om det.

– Man har svårt att känna sin egen lukt, säger John Danin.

Han tycker att vi som medmänniskor måste bli bättre på att upplysa varandra om andedräkten, så att personer som luktar illa ur munnen kan göra något åt det. Flera bitar är avgörande vad gäller andedräkt; kosten, munhygien och rengöring av tungan.

Det finns en rad verktyg och preparat för en fräsch mun och friska tänder. Ett tips för att ta reda på om du luktar illa ur munnen är att använda tandtråd mellan de bakre tänderna och sedan lukta på tandtråden.

Plack, karies och tandsten

I de här sammanhangen pratas mycket om plack, karies och tandsten, men frågan är hur många som vet skillnaden?

Plack är en mjuk bakteriebeläggning på tänderna. Den kan man själv ta bort, främst genom tandborstning.

Tandsten är plack som saliven har förkalkat. Olika personer har olika benägenhet att få tandsten då kalciumhalten i saliven varierar från person till person. Tandstenen kan du inte få bort själv, det gör tandläkare eller tandhygienist.

Hål i tänderna, karies, är en munsjukdom. Karies beror främst av kosten, där antalet intag av mat och dryck per dag är avgörande. John Danin rekommenderar max fem intag per dag som tumregel. Saliven är också en faktor som spelar in vid ka-

ries. Både mängden saliv en person har och kvaliteten på saliven.

Tandborstning a och o

Ditt viktigaste redskap i kampen för en fräsch mun är tandborsten, då fluoret från tandkrämen stärker tänderna och ger färre hål.

– Borsta minst två gånger om dagen, morgon och kväll, säger John Danin.

Har man inte möjlighet att borsta tänderna efter lunch tipsar han om att det kan vara bra att skölja munnen med ett glas vatten.

Borsttekniken är viktig för att hålla plack och karies borta. John Danin föredrar elttandborsten.

– Den är ett fantastiskt bra hjälpmedel med god förmåga att göra rent och komma åt.

Han understryker att tandborstningen måste kompletteras om man vill uppnå resultat. Det finns många ställen tandborsten inte kommer åt som kan hjälpas av tandtråd, tandstickor eller mellanrumsborste. Dessa tre verktyg har alla samma syfte, att rengöra mellan tänderna. Vilket man väljer är individuellt.

Har man trångt mellan tänderna är tandtråden lättast att komma åt med. Tandtråden används med fördel på kvällen innan man borstat tänderna. Använder man den efter tandborstningen kan fluoret, vilket har bättre effekt ju längre det ligger kvar, avlägsnas.

Vid större avstånd mellan tänderna kan mellanrumsborsten eller tandstickan vara bra, välj den som fungerar bäst för dig.



John Danin, med dr, specialisttandläkare i endodonti, Karolinska Institutet, Stockholm

Glöm inte tungan!

Även tungan är en bakteriehard som orsakar dålig lukt. Är man nogg med att hålla tänderna rena, men glömmar tungan, finns risken att man ändå har dålig andedräkt. Det finns särskilda tungskrapor som hjälpmedel mot de illaluktande bakterierna, annars kan det räcka att dra några tag med tandborsten.

Andra hjälpmedel är munskölj och xylitoluggummi. Huruvida munsköljen har någon klinisk effekt eller om den bara döljer den dåliga lukten tillfälligt är omtvistat.

– Det finns antibakteriell munskölj som säkert kan vara bra för vissa. Innehåller den fluor kan den ha positiva effekter, säger John Danin.

Xylitoluggummi ser han som ett utmärkt komplement till övriga redskap för att hålla munnen fräsch. Dels för att det kan minska syrattacken, dels för att det luktar gott.



”
Flera faktorer är avgörande vad gäller andedräkt; kosten, munhygien och rengöring av tungan.

nat skäl att borsta tänderna är andedräkten, ingen vill lukta illa ur munnen. Många tror att dålig andedräkt kommer från magen, något som oftast inte stämmer. Det illaluktande kommer för det mesta från munhålan, då slarvig rengöring gör att rester kan sitta kvar mellan tänderna. Ju oftare en person äter desto lättare bildas bakterier. Plack bildas av rester och bakterier som efter cirka ett dygn börjar ruttna och sprida en mindre angenäm odör.

Många vet inte att de luktar illa

John Danin tycker att många pa-

Nu tar vi emot nya patienter!

Nya patienter är varmt välkomna till tandläkare Dani Charro, som nu arbetar i vår trevliga mottagning.

Dani Charro har stor erfarenhet av både barn- och vuxentandvård.

200:- rabatt
vid uppvisande av annons

Gäller t.o.m. 31 augusti -07

- Implantatbehandling
- Allmän barn- och vuxentandvård
- Räntefri avbetalning 12 mån

Hjärtligt välkommen att ringa till oss!

Leg tdl: Hanne Sliwo • Leg tdl: Dani Charro
Leg. hyg: Ewa Carlsson

Norsborgs
Tandläkarklinik

Mån-fre: 8.00-17.00

Lokes väg 4, Norsborgs Centrum, T-bana
Tel: 531 810 60 • fax: 531 810 62

PRIVAT
TANDLÄKARNA



www.norsborgstandlakare.nu
epost: info@norsborgstandlakare.nu

**Tandläkar-
skräck?**

**Sov hos
Tandläkaren**

08 - 737 00 75

**Bota Din
Tandvårdsrädsla
för max 900:-**

NARKOSKLINIKEN

Rålambsvägen 10A
112 59 STOCKHOLM

www.narkoskliniken.se

**Beställ gratis
informationsblad!**



WASA TANDKLINIK

Specialisttandvård inom
tandlossningssjukdomar och
implantatbehandlingar
även
allmän och estetisk tandvård

**Vi ger dig ett
vackert leende**

Specialisttandläkare
Maryam Pourmousa

Ring för kostnadsfri konsultation

Tegnérsgatan 15, 3 tr. 111 40 Stockholm
Tel: 08210185
www.wasatandlinik.com

EUROPADENTAL AB

- Kombinations-protetik
- Snarkskenor
- Kron & Bro med porslin/composit
- Idrottskydd
- Konuskonstruktioner
- IPS Empress, Skalfasader
- Avancerade kopplingskonstruktioner onlays och inlays
- Protes, såväl partial som hel
- Implantat
- Profylax och bettskenor
- Denzir

**Kvalitet, Service, Omsorg
sedan 1974**



Valhallavägen 10 • 114 22 STOCKHOLM
Tel. 08-673 17 10 • Tel/Fax 08-673 17 11

Tandblekning är bäst hos tandläkaren!

Hos oss bleker du tänderna med nya Zoom "Advanced Power"-lampan på endast 45 minuter.

City/Norrmalm

Leg. Tandläkare Anders Lindfors
Norrmalmstorg 1, 2 tr.
Tel. 08-678 11 66

Haninge

Haninge Tandvårdscenter
Leg. Tandläkare Michael Nylander
Handenterminalen 4
Tel. 08-647 27 50

Södertälje

Hovsjötandläkeriet
Leg. Tandläkare Robert Tahan
Björnövägen 18
Tel. 08-550 108 00

Vasastaden

Vita Tänder
Tandsköterska Lisbeth Burendahl
Leg. Tandläkare Mats Burendahl
Hälsingegatan 43
Tel. 08-32 45 90
www.vitatander.nu

Hägersten

Fruängsmottagningen
Leg. Tandl. Marianne Wallén
Leg. Tandhygienist Alicja Kislowska
Elsa Brändströmsgata 64
Tel. 08-88 82 00, 070-75 77 200



Nyhet!

Med nya Zoom "Advanced Power"-lampan bleker vi dina tänder på endast 45 minuter.

Tandblekning – bäst hos tandläkaren
läs mer på www.tandblekning.se

ZOOM!
Advanced Power
Marknadsförs av Unident AB,
0346-485 50

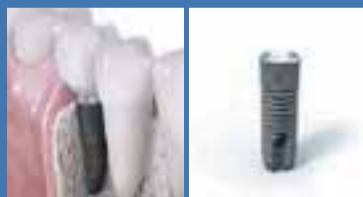
"En bra investering som jag har glädje av hela livet"

"För cirka 20 år sedan när jag åt frukost råkade jag bita av min framtand på ett hårt korn i müsli", berättar Kent Hanson.

Jag talade om för min tandläkare att jag hade bekanta som fått tandimplantat och undrade om det även kunde passa mig. Tandläkaren konstaterade att implantat var en mycket bra och långsiktig lösning på mitt problem.

Själva behandlingen var både smärtfri och ganska enkel och jag såg det som en investering som jag skulle få glädje av resten av livet.

Kent Hanson, 60 år



Med tandimplantat kommer man så nära en naturlig tandersättning som är möjligt. Titanskruven fungerar som ersättning för tandroten och utgör basen för tandkronan. När allt är på plats ser man ingen skillnad på tandimplantatet och de intilliggande tänderna. Dessutom kan en eller flera tänder ersättas utan överkan på friska tänder.

ASTRATECH
DENTAL

ASTRA
ASTRATECH

A company in the
AstraZeneca Group

Tandvårdsreformen hyllas och kritiseras

Tandvårdsreformen som beräknas gälla från 1 juli 2008 risas av Folk tandvården och rosas av Privattandläkarna. Grunden i förslaget är en tandvårdscheck, subventionering av kostnader från 3000 kronor och stöd till abonnemangstandvård.

Förslaget är framlagt av tandvårdsutredningen och börjar gälla tidigast 1 juli 2008. Inget beslut har tagits, men propositionen läggs fram i höst och pengarna är, enligt Socialdepartementet redan budgeterade. Kostnaden beräknas hamna på 5,9 miljarder, där 4,8 miljarder går till högkostnadsskyddet och 1,1 miljard till tandvårdschecken.

Nytt är att även bastandvård, det vill säga förebyggande vård och vanliga åtgärder som lagning av hål och rotbehandling ersätts efter reformen. Som det är nu ersätts man från första kronan, men bara på vissa ingrepp. Tandvårdschecken införs för att patienterna ska gå på regelbundna kontroller av tänderna.

SA SER FÖRSLAGET UT FÖR DIG:

- ° Är du 20-29 år gammal: Vartannat år får du en tandvårdscheck värd 600 kronor.
- ° Är du 30-74: Vartannat år får du en tandvårdcheck värd 300 kronor. Är du 65+ får du nu ersättning från 3000 kronor istället för som tidigare 7700 kronor. Är du under 65 behöver du komma upp i summor om 4000-5000 för att reformen ska märkas även i plånboken, enligt Socialdepartementet.
- ° Är du 75 och äldre: Vartannat år får du en tandvårdscheck värd 600 kronor. Är du 65+ får du nu ersättning från 3000 kronor istället för som tidigare 7700 kronor.
- ° Samtliga åldersgrupper betalar 50 procent av kostnaden på ingrepp mellan 3000 och 15 000. För behandlingar över 15 000 ersätts patienten med 85 procent.

Den summa som patienten ersätts med utgår från så kallade referenspriser. En viss summa är satt som ersättning för olika åtgärder. Kruket här är att patienten inte får ersättning bara för att räkningen blir 3000 kronor. Man måste komma upp i 3000 på referenspriserna. Detta system införs för att öka patientens prismsedvetenhet, då olika vårdgivare har olika priser. Den fria prissättningen på behandling finns kvar, men referenspriserna är samma oavsett vilken vårdgivare du väljer.

I förslaget finns även en punkt om fortsatt utbyggnad av abonnemangstandvården. Denna innebär att en patient vid första besöket undergår en bedömning av behov av tandvård. Utifrån denna bedömning sätter man ett fast pris, vilket göra att patienten vet hur mycket tandvården kostar.

Kritiken mot förslaget har främst varit att man missar den förebyggande vården då många kanske drar sig för att göra behandlingar som kostar strax under tre tusen. □

Så tycker Eva Ljung, tandvårdschef på Folk tandvården om det nya förslaget:



Det är en välgjord utredning som i stort är bra, med ett generöst högkostnadsskydd och tandvårdscheck. Däremot har man sällan nytta av högkostnadsskyddet, så stora ingrepp gör man sällan i livet.

Tidigare har man sett att högkostnadsskydd utnyttjas i större utsträckning än beräknat, då människor tänker att "ta den där också när vi ändå håller på". Det handlar inte om mygel, utan rent allmänmänskligt att man passar på när chansen finns.

Förberedande tandvård, som tandsten och karies däremot gör människor oftare, men här ges ingen ersättning. Stora grupper får en undersökning nästan gratis, patienten får veta sina problem, men inte åtgärda dem. Då kan patienter vänta tills tänderna blir tillräckligt dåliga för att komma upp i högre summor.

Med "bästa kronan är den som aldrig blivit gjord" menar Folk tandvården att tandvård föder tandvård; gör patienten exempelvis en krona blir denne känsligare för andra ingrepp, ett argument för förebyggande vård.

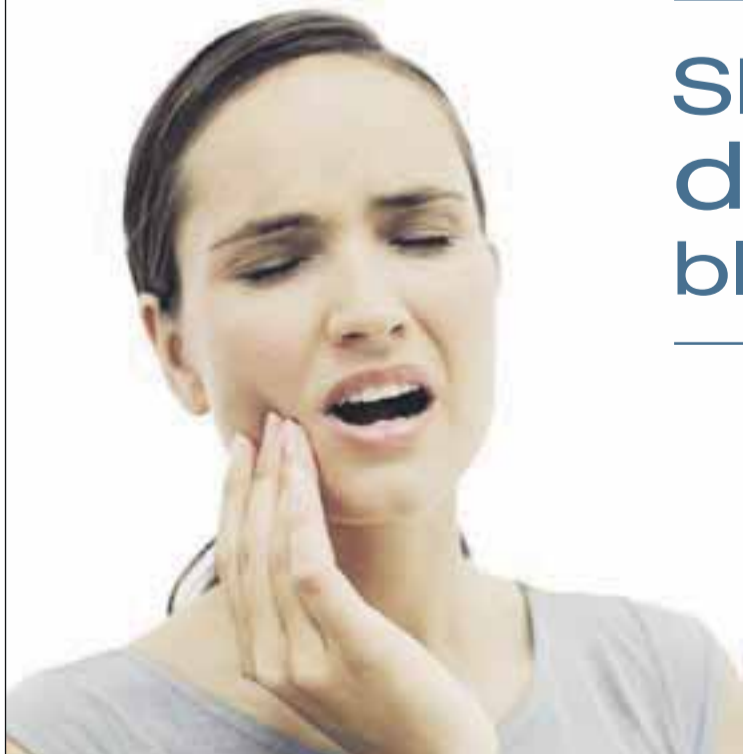
Så tycker Bengt Franzon, tf vd på Privattandläkarna om det nya förslaget:



Privattandläkarna tycker att det är en gedigen utredning, då det föreslår ett skydd mot högre kostnader, vilket är bra för de patienter som har den sämsta tandhälsan. Det är positivt att de statliga subventionerna läggs på dem som är sjukast.

En annan positiv aspekt är att högkostnadsskyddet täcker alla åldrar, att man inte gör skillnad på gammal och ung. Självklart är även förebyggande tandvård viktigt, men patienterna är själva bra på att ta hand om den vården. Det är varje människas ansvar att sköta om sina tänder.

GUM
Aloclair



SNUSARE & RÖKARE drabbas oftare av blåsor & sår i munnen*

GUM Aloclair Gel ger snabb smärtlindring



GUM Aloclair Gel finns på Apoteket

Kontakta oss för patientinformation
Sunstar Suisse S.A • Tel. 031-87 16 10 • Fax. 031-87 16 19 • info.se@sunstar.com

* Data on file

SUNSTAR
BUTLER

Välj rätt tandkräm!

Butikshyllorna dignar av tandkrämer i olika färger och former och med olika budskap. En gör tänderna vitare, en annan är extra fräsch och någon innehåller örter. För de flesta är det hugget som stucket vilken tandkräm de använder. Men för vissa problem kan tandkrämen underlätta!

– Tandkräm är absolut störta orsaken till att vi inte får lika mycket håll idag, säger Lena Karlsson, tandhygienist på Karolinska Institutet.

För de allra flesta gör inte tandkrämen någon större skillnad, så länge den innehåller fluor. Men för de som har besvär med till exempel ilningar eller tandsten kan valet av tandkräm underlätta. Munhälsa har pratat med Lena Karlsson om olika tandkrämer.

Har du besvär med ilningar i tänderna?

Det kan bero på flera saker. En orsak kan vara att du fått frätskador på emaljen på grund av att du äter och dricker sura ämnen som lightdrycker och gröna äpplen. Det i kombination med för hård borstning och eventuellt en tandkräm med mycket slipmedel kan göra att man blottlägger dentinet. I dentinet finns sugrörsliknande kanaler som då står vidöppna. När du äter eller dricker varmt eller kallt sätts vätskan i dentinkanalerna i rörelse och rycker i nervtrådar som är förankrade i pulpan. Tandkrämer som innehåller kaliumnitrat eller kaliumcitrat vandrar in i kanalerna, sänker smärttröskeln, och pluggar igen kanalerna, som på en flaska. Det kan även vara bra att använda en tandkräm med högre fluorhalt eftersom tanden då får en starkare yta. Borsta inte för hårt och undvik tandkrämer med hög slipeffekt.

Känsliga slemhinnor

Känsliga slemhinnor kan bero på muntorrhet. Slemhinnan blir då torr

och skör och extra känslig för det skum som bildas vid tandborstning. Skummet uppfattas ofta som en trevlig del av tandborstningen, men innehåller ytspänningsnedsättande medel som kan skapa en irritation i munnen. Det finns tandkrämer som inte skummar, vilket är ett skonsamt alternativ för personer med känsliga slemhinnor. Titta efter tandkrämer utan natriumlaurylsulfat.

Är du rökare?

Rökare har ofta missfärgade tänder. För att få bort missfärgningarna kan en whiteningtandkräm användas. Det finns också särskild tandkräm för rökare, men hemligheten där är ofta slipmedel.

Blödningar i tandkött och tandlossning

Har du problem med tandlossning kan du använda tandkräm som innehåller triclosan. Triclosan är bakterie- och svampdödande och hindrar bakteriebeläggningar på tänderna, vilket i sin tur minskar risken för tandköttsinflammation.

– Använd inte triclosan i onödan, utan enbart om fått rekommendation av din tandläkare. Triclosan är ett miljögift som hamnar i naturen, eftersom vi spottar ut tandkrämen, säger Lena.

Vill du ha vitare tänder?

På senare år har många tandkrämsföretag hakat på trenden med vita tänder och utvecklat en upp-



sjö av så kallade whitening-tandkrämer. Dessa innehåller slipmedel, ytspänningsnedsättande medel och medel som löser upp missfärgningar på tandytan. Tandkrämerna bleker inte tänderna utan tar bort missfärgningar och beläggningar så att tänderna ser vitare ut.

Lena Karlsson är skeptisk till dessa tandkrämer.

– Vill man ha vitare tänder bör man vända sig till sin tandläkare, slipmedel går inte in på djupet.

Tandsten

Tandsten är enkelt uttryckt förkalkade matrester. Ofta sitter den på insidan av underkäken eftersom man har en salivkanal där. Tandstenen återkommer då den orsakas av kalcium och fosfater i saliven, något man inte själv kan påverka. Det du däremot kan påverka är din tandkräm. Det finns tandkrämer som

bromsar bildningen av tandsten genom att den spränger bindningarna.

Lätt att få hål i tänderna?

Då är dina tänder extra utsatta för kariesangrepp. Här är en bra alternativ tandkräm med högsta tillåtna dos av fluor (0,15 procent). På apoteket finns även en receptfri tandkräm med 0,5 procent fluor. Eftersom dosen är betydligt högre än på annan tandkräm bör man dock rådfråga sin tandläkare eller tandhygienist innan man använder denna. Tandkräm med hög fluorhalt rekommenderas inte till barn, då de ofta sväljer tandkräm. Olika fluor ger olika bra resultat, natriumfluorid ska vara något bättre än natriummonofluorofosfat. Försök även att inte skölja tänderna efter tandborstning, alternativt att skölja måttligt.

Ny smart näsvidgare för snarkare och muntorra med "minne" passar alla!



Lundaföretaget Adactive lanserar nu MegaVent®, en patentsökt smartare snarkhjälp. Även mun-torra, allergiker, astmatiker m fl har all anledning att glädjas.

– Prisvärda MegaVent® är en helt unik näsvidgare. Glöm klistertape och vidgare som skaver och lossnar. Skulle man sakna denna på morgonen beror det på att den är närmast osynlig och knappt känns i näsan, hävdar uppfinnaren, Leif Söderberg i Lund, entusiastiskt.

Fördelen är – förutom att den inte syns och sitter säkert hela natten, att den på sekunder kan få exakt den form eller vidgning man önskar.

Snett näsben kan tex kräva annan vidd i ena näsborren. De flesta har originalform. Andra vill ha turbodrag. Värm då MegaVent® och forma om till önskad form. Den "minns" sin grundform och kan formas flera gånger.

Kompletterar snarkskenor

– Näsvidgaren MegaVent® är ett bra komplement till vår stora succé, snarkskenan SnorBan®. Kombinationen tystar den värsta storsnarkaren. Munandning är oftast problemet, säger Leif Söderberg, Adactive i Lund.

Säljs endast via www.adactive.se

TANDREGLERINGEN MÖRBY C

- Behandling av sneda och oregelbundna tänder.
- Behandlingar både vuxna och barn.
- Vita fästen - estetisk tandställning.

Daniel Smedenholm Leg. tandläkare / Spec. tandreglering

Tel 08-755 74 70

Mörby Centrum

Hiss 13, plan 6

MÖRBY
DENTAL
GROUP

PRIVAT
TANDLÄKARNA



Hälsan speglas i tänderna

Hur dina tänder och din mun mår beror inte enbart på hur du sköter dina tänder. Olika sjukdomar kan även ge sämre tänder.

De flesta ser nog ett besök hos tandläkaren som enbart begränsat till mun och tänder. Men tandläkaren kan upptäcka åkommor som benskörhet, bristsjukdomar och hiv.

– Tanken svindlar, när man tänker på allt som kan upptäckas genom att titta i munhålan, säger Peter Lundholm, klinikchef på folktandvården på Karolinska Huddinge.

Benskörhet kan upptäckas av tandläkaren

En studie som leds från University of Manchester visar att tandläkare med hjälp av röntgen kan upptäcka osteoporos, benskörhet, hos patienter då röntgen avslöjar bentätheten i käkbenet.

– Det är inget vi jobbar med då det är nytt, men jag kan mycket väl tänka mig att man längre fram erbjuder patienter diagnostik via röntgen. Och då även att läkare skickar patienter på remiss för att finna tecken på benskörhet, säger Peter Lundholm.

Mediciner kan påverka din munhälsa

Vissa mediciner minskar salivsekretionen, det vill säga bildningen av saliv.

– Många allergimedikiner påverkar kraftigt saliven och leder till muntorrhet. Allmänt gäller att en person som äter mer än fyra läkemedel kan räkna med att bli muntorr.

Peter Lundholms råder den som blir muntorr att direkt kontakta tandvården, då tänderna snabbt kan skadas. Där kan en tandläkare rekommendera rätt hjälpmedel såsom fluortabletter, salivstimulerande tabletter, flortuggummi och munsköljmedel.

Tandläkaren kan upptäcka sjukdomar

Tandläkaren kan inte bara hjälpa en patient som redan har en diagnos, utan även upptäcka sjukdomar. Det gäller främst bristsjukdomar och vissa tarmsjukdomar. Peter Lundholm har även upptäckt ett fall av hiv.

– I sådana fall säger man inte till patienten att man misstänker hiv, då vi inte kan vara säkra, utan remitterar personen till en läkare.

Överviktiga riskerar dåliga tänder

Studier har visat att överviktiga har upp till tio gånger fler bakterier i munhålan än vad som är normalt. Peter Lundholm förklarar att det hänger ihop med skälet till att man är överviktig, överdriven sockerkonsumtion.

– Det är inte den totala mängden socker, utan antalet gånger man stoppar något i munnen som räknas, säger han.

I en miljö med överkonsumtion av sötsaker trivs och växer bakterierna som orsakar karies. Detta problem går inte att borsta bort, receptet är att lägga om kosten.



Peter Lundholm, klinikchef på folktandvården på Karolinska Huddinge.

Kampen mot godiset



Hårt och segt godis är några av tändernas värsta fiender. Dels på grund av sockret, dels för att plomber lätt ryker när man äter svårtuggat godis. Vill man inte avstå från godis när sockersuget sätter in kan man underlätta för tänderna genom att äta allt godis samtidigt, för att slippa ständiga syraattacker på tänderna. Och hjälpa dem på traven genom att skölja med vatten efter snaskandet.

Källa: www.praktikertjanst.se

Kväljreflex vid tandborstning!?

Tillhör du en av dem som tycker att det känns som du ska kräkas när du borstar tänderna? Kväljreflexen finns för att vi inte ska svälja för stora föremål. Reflexen kan förvärras om vi är trötta, vilket ofta kan vara fallet vid tandborstning. Prova att andas lugnt för att minska känslan av kräkning. Ett gale tips som faktiskt kan fungera är att hålla i örsnibben.

Källa: www.primavi.se

Rökare har sämre och färre tänder

Rökare har sämre tandhälsa än andra och i munnen syns en del av effekterna tydligt. Samtidigt kan rökarens tandkött se friskare ut än vad det själva verket är. Det är en falsk bild och gör ont värre genom att dölja en begynnande tandlossning.

Tandläkare och tandhygienister ser lätt rökningens skadeverkningar i munnen. Missfärgade tänder och vitaktiga förändringar i slemhinnan, leukoplaki, är lindriga skadeverkningar.

Det allvarligaste är cancer i munnen. Sambandet mellan antalet cigaretter per dag, hur många år man har rökt, när man debuterade som rökare och risken för cancer i munnen är tydligt, högre konsumtion ökar cancerrisken. Kvinnor löper större risk än män att få cancer i munnen. Kombinationen av alkohol och rökning ökar cancerrisken ytterligare.

Jämfört med den som inte röker löper rökaren tre till fem gånger så stor risk att drabbas av parodontit, det innebär att tändernas stödjevävnader bryts ned till följd av inflammation och infektion och orsakar tandlossning.

Trots den ökade risken för tandlossning har rökare mindre inflammation i tandköttet. De har också mindre tendens till blödningar i tandköttet. Det beror på sämre blodcirkulation



eftersom nikotinet får blodkärlen att dra ihop sig. Rökningen döljer därmed den begynnande tandlossningen på ett förrädisk sätt och invaggar den drabbade i en falsk föreställning om att den har friska tänder.

Forskningen har också kunnat visa att de som inte uppnår någon förbättring trots behandling för tandlossning oftast är rökare.

Rökare har generellt sett sämre och färre tänder än icke-rökare.

Risk för komplikationer

Rökaren löper större risk för komplikationer vid tandimplantat, det finns det visst vetenskapligt stöd för. Likaså behöver tandläkare varna rö-

kande patienter för komplikationer i samband med implantatbehandling. Rökaren kan drabbas av att implantatet förankras sämre i käkbenet, att benvävnaden i anslutning till implantatet bryts ned, att slemhinnan runt implantatet mår sämre. Rökare lider oftare än ickerökare av smärta och obehag vid implantatbehandling.

Rökare löper också större risk för komplikationer vid kirurgiska ingrepp i munnen. Ju fler cigaretter per dag desto högre risk.

Enligt nyare forskning orsakar rökning, ensamt eller tillsammans med andra faktorer, svamp i munnen,

så kallad oral candidos. Den som fortsätter att röka får återfall av svamp i munnen.

Att sluta röka minskar risken för flera av skadeverkningarna i munnen, men att snusa istället är kanske inte lösningen. Det är förvisso inte vetenskapligt bevisat att det ökar risken för cancer i munnen, men även snuset kan gå hårt åt tandköttet. Där prillan vilar blir slemhinnan förtjockad, grå och skrynklig. Tandköttet kan så småningom dra sig tillbaka och blottlägga tändernas rottytor. Det kan orsaka tandlossning, rottytorna är dessutom utan emalj och drabbas därför lättare av karies.

FLER GLADA SNARKNYHETER!

MEGAVENT® NÄSVIDGARE

FÖR SNARKARE, NÄSTÄPPTA,
ALLERGIKER, ASTMATIKER
OCH ALLA SOM VAKNAR MED TORR MUN!



ETT SMARTARE SÄTT ATT ANDAS LÄTT OCH RÄTT...

VI BJUDER DIG PÅ TVÅ(!) GRATISPROV!

MegaVent® sitter stadigt kvar - hela natten



Vi brukar fråga våra SnorBankunder vilken snarkhjälp man har provat tidigare... När vi sen frågar hur det fungerat kommer det nästan alltid samma svar: "Den flyger iväg under natten. Den skaver ofta". Andra anses dyra eftersom de bara varar en natt.

MegaVent® utvecklades som komplement till vår snarkskena SnorBan®. Många har stora problem med näsandning och om man sover med öppen mun förlorar SnorBan® delvis effekt. Dessutom försämras munhälsan.

Våra kunder berättade exakt hur vi skulle skapa perfekta vidgare: Den fick inte trilla bort och den skulle inte synas. Den fick heller inte skava eller spänna onödigt hårt. Och absolut inget klister som irriterar...

Vi är idag lite stolta över slutresultatet. Vi tycker faktiskt det blev så bra att vi gärna vill ge alla en chans att prova vår lilla nyhet. Gratis. - Så här blev det:

- ▶ Den syns nästan inte alls och är synnerligen komfortabel.
- ▶ Den går att forma till alla tänkbara näsformer.
- ▶ Den sitter säkert och trillar inte bort. Den varken spänner eller trycker.

Vidgar näsan exakt efter ditt behov

Vissa behöver bara ett litet inre stöd så att inte näsans mjuka delar faller ihop vid andning under natten. De använder vidgaren som den är. Andra kanske behöver en rejält tilltagen vidd för att riktigt få luft och då är det bara att värma den ca 30 sek i hett kranvatten och öka vidgningen.

Vidgar diskret! - Inte bara för snarkare...



Som synes är vår näsvidgare mycket diskret. Du har säkert sett andra och inser nog hur smidig denna vidgare är. Använd den gärna dagtid. T ex vid idrott eller på långa flygresor så att du slipper nöjet att somna med pinsamt gapande mun. Att andas rätt innebär att man andas via näsan...

▶ **Snarkare** är vår stora målgrupp. Dock vill vi inte överdriva nyttan av att bara vidga näsan. Många blir hjälpta, men i vissa fall är det snarkskena som vidgar luftpassagen i halsen som krävs. När det gäller riktiga storsnarkare kan vi rekommendera båda i kombination. Det hjälper verkligen.

▶ **Astmatiker** har enligt kliniska studier haft stor nytta av näsvidgare.

▶ **Allergiker/Nästäppta** har naturligtvis stor glädje av att vidga näsan.

▶ **Muntorra** skall självfallet beställa! Lagom med luft, kontinuerligt via näsan, minskar behov av syrekompensation, dvs ta luft via munnen.

OBS! Vi säljer endast via nätet och priset är mycket lågt per natt. Ett paket MegaVent med 5 st kostar endast 79 kr (Priser på hemsidan.)

Varje vidgare håller många veckor, dvs en riktigt låg kostnad/natt. Du får två st näsvidgare i ditt gratisprov!

Tack på förhand till alla som vill svara på våra viktiga frågor. **Varmt välkommen att prova nya näsvidgaren - som inte försvinner!**

(Detta gratiserbjudande gäller endast t o m den 30 juni -07 och en gång per hushåll)

MegaVent är ett registrerat Varumärke. Patent pending. CE-registrerat hos Läkemedelsverket som medicinteknisk hjälpmedel, klass 1

- BESTÄLL HELST GRATISPROVET VIA HEMSIDAN: **WWW.MEGAVENT.NU** (SE ÄVEN VÅR GNISSELSKENA OCH "MINI-SÖMNLAB")

Storsnarkare?

Kombinera SnorBan® & MegaVent®
- Ger synnerligen bra resultat!

Nya SnorBan®
Nu mer
lätthandlad!



JA TACK! JAG VILL GÄRNA HA PROVET AV MEGAVENT®

Vi blir mycket glada om du vill svara på några frågor - det är frivilligt men kanske gör du det som tack för dina prover..?

Jag har provat: Näsvidgare Namn (eller sort) _____ Inköptes hos: _____ Betygsätt 1-7 (1= icke bra!)
 Snarkskenan SnorBan Tandläkaresnarkskena: Mjuk? Hård? Betygsätt 1-7 (7= mkt bra)
 Snarkspray/snarkdroppar Ange helst namn eller sort _____ Betygsätt 1-7 (4="neutral")

Namn _____

Adress _____

Postnr/Ort _____

Telefonnr _____

Mail _____

Erbj gäller t o m den 30 juni -07 1 gång/hushåll

Sänd i PORTOFRIKT kuvert till: Frisvar, Adactive AB, 228 20 LUND Eller beställ (+besvara enkäten) på www.megavent.nu
Order & rådgivning: 046-30 49 20 Orderfax: 046-30 44 37 www.adactive.se (Order + utförlig info om alla våra sömnartiklar)



Som ett komplement till daglig tandborstning stöder Sveriges Tandläkarförbund användning av munskölj som effektivt visat sig bekämpa de bakterier som orsakar plack. Därför har Listerinemunskölj rätt att bära Sveriges Tandläkarförbunds varumärke.

McNeil
Sweden AB



RENA DYNAMITEN MOT BAKTERIER

Det är viktigt att borsta tänderna, men det kan vara svårt att komma åt överallt. Listerine är ett effektivt komplement till tandborstning och tandtråd. Genom att skölja med Listerine morgon och kväll, bekämpar du de bakterier som orsakar plack med upp till 56 % jämfört med enbart tandborstning. Det minskar risken för tandköttsproblem och skyddar tandkötet i 12 timmar. Dessutom får du en långvarig frisk andedrækt.